



Mölnåls den 24 mars 2010

Höglandsdoppet i Nässjö 27-28/3 2010

Tränare:	Ann (0736-997774), Johanna (0739-341535), Dennis
Ledare:	Sju ledare följer med; Louise Company Ekberg, Jeanette Munro, Ulf Dahlman, Eva Blomberg, Erik Bergqvist, Jenny Wretborn och Yun Fu
Plats:	Nässjö sim- och sporthall
När:	27-28 mars
Boende:	På "Slottet" någon minuts promenad från simhallen
Mat:	På "Slottet". Ledarna kommer ordna med mat och mellanmål
Medtag:	Lunch för lördag, luftmadrass, sovsäck, hänglås och ett glatt humör
Transport:	1 stor buss + en bil. Avresa lördag 27/3 09.00. vid klubbstugan. Vi är hemma ca. 21.00 på söndag.
Tävlingstider:	Lördag: 14.00. Söndag: 08.30 och 15.00
Insim:	Lördag: 13.00. Söndag: 07.30 och 14.00
Startlista:	Finns på MASS hemsida
Grenordning:	Nästa sida på detta PM
Lag:	Lag är anmälda. Tränarna informerar vilka som simmar på plats.
Kostnad:	Ska vara inbetalt i samband med anmälan. 500:- på BG: 975 – 0753 Märk betalningen med namn och Höglandsdoppet
Info:	Deltagaravgiften täcker endast en del av MASS kostnader för simmarens resa, boende, mat och startavgifter. Dessa kostnader betalas av MASS i förväg till den arrangerande klubben och MASS får inte tillbaka pengar även om en simmare avanmäler sig. Därför kan inte heller MASS återbetala deltagaravgifter.



Mölnåls den 24 mars 2010

GRENAR OCH GRENORDNING

PASS 1 lördag

1. 200 m medley flickor 95 o tid.
2. 200 m medley pojkar 95 o tid.
3. 100 m fjäril flickor 96-97
4. 100 m fjäril pojkar 96-97
5. 25 m rygg flickor 02 o senare
6. 25 m rygg pojkar 02 o senare
7. 50 m rygg flickor 00-01
8. 50 m rygg pojkar 00-01
9. 100 m medley flickor 98-99
10. 100 m medley pojkar 98-99
10 min paus
11. 100 m rygg flickor 95 o tid.
12. 100 m rygg pojkar 95 o tid.
13. 25 m fjäril flickor 00 o yngre
14. 25 m fjäril pojkar 00 o yngre
15. 100 m bröst flickor 96-97
16. 100 m bröst pojkar 96-97
17. 100 m bröst flickor 98-99
18. 100 m bröst pojkar 98-99
19. 25 bröst flickor 00 o yngre
20. 25 bröst pojkar 00 o yngre
10 min paus prisutdelning
21. 4x100 m fritt flickor 96 o tid.
22. 4x100 m fritt pojkar 96 o tid.
23. 4x50 m medley flickor 97 o senare
24. 4x50 m medley pojkar 97 o senare

PASS 2 söndag förmiddag

25. 100 m bröst flickor 95 o tid.
26. 100 m bröst pojkar 95 o tid.
27. 100 m medley flickor 96-97
28. 100 m medley pojkar 96-97
29. 100 m rygg flickor 98-99
30. 100 m rygg pojkar 98-99
31. 50 m fritt flickor 00-01
32. 50 m fritt pojkar 00-01
33. 25 m fritt flickor 02 o senare
34. 25 m fritt pojkar 02 o senare
35. 100 m fjäril flickor 95 o tid.
36. 100 m fjäril pojkar 95 o tid.
37. 100 m rygg flickor 96-97
38. 100 m rygg pojkar 96-97
39. 100 m fjäril flickor 98-99
40. 100 m fjäril pojkar 98-99
41. 100 m medley flickor 00-01
42. 100 m medley pojkar 00-01

PASS 3 söndag eftermiddag

43. 4x100 m medley flickor 96 o tid.
44. 4x100 m medley pojkar 96 o tid.
45. 100m fritt flickor 98-99
46. 100 m fritt pojkar 98-99
47. 100 m fritt flickor 95 o tid
48. 100 m fritt pojkar 95 o tid.
49. 100 m fritt flickor 96-97
50. 100 m fritt pojkar 96-97
51. 25 m bröst flickor 02 o senare
52. 25 m bröst pojkar 02 o senare
53. 4x50 m fritt flickor 97 o senare
54. 4x50 m fritt pojkar 97 o senare
55. 4 x 25 m fritt flickor 00 o senare
56. 4 x 25 m fritt pojkar 00 o senare